COMO DEIXAR DE FUMAR

GEISLER

PARABÉNS !!

1º PASSO

FOTOS AP/ZH

Curtis expõe drama

Um fumante em março

O norte-americano Bryan Lee Curtis denunciou para o mundo os efeitos do fumo que dilaceraram seu corpo. Em apenas dois meses, um câncer de pulmão destruiu Curtis, morador da cidade de Saint Petersburg, na Flórida. Na foto acima, tirada em 29 de março, ele parece estar saudável, junto ao filho Bryan Junior, de dois anos. Uma semana depois, Curtis começaria a ser derrubado por um câncer fulminante.

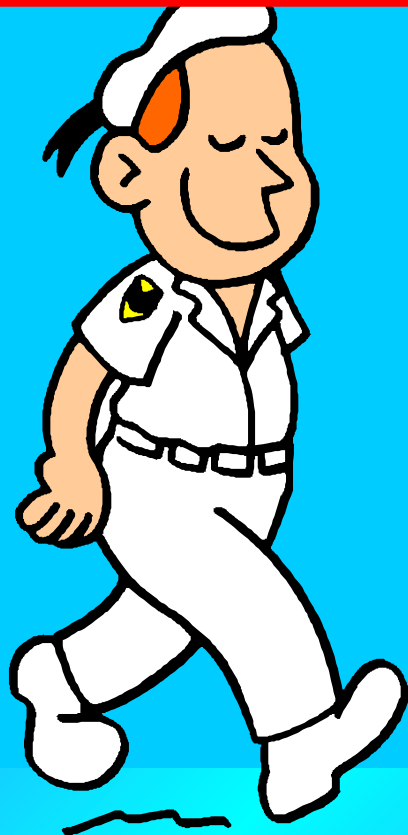
Na manhã de sua morte, em 3 de junho, Curtis decidiu registrar seu drama, como um alerta para pessoas que, como ele, fumaram durante 20 anos. A foto, que mostra o doente em casa ao lado da mulher, Bobbie Curtis, chorando abraçada ao filho, foi distribuída para todo o planeta pela agência Associated Press.

Um moribundo em junho

SÓ VALORIZAMOS A SAÚDE QUANDO A PERDEMOS!

APAGUE ESSE ASSASSINO !

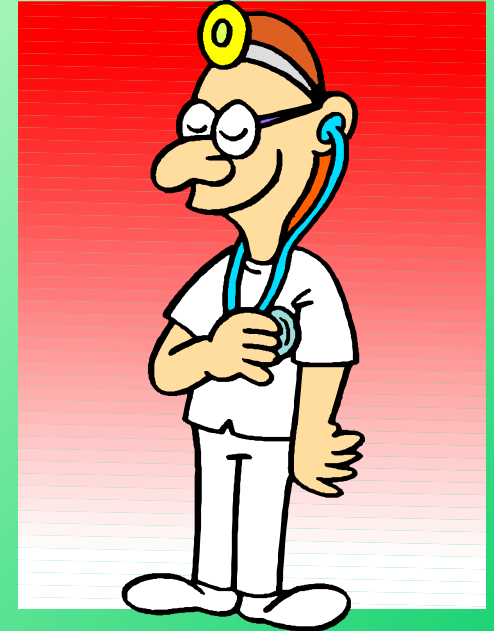
DECISÃO !

DECIDI DEIXAR DE FUMAR !

REPITA !

CONTE A OUTROS !

NÓS ESTAMOS DO SEU LADO!

BENEFÍCIOS :

1. APÓS 20 MIN. SEM FUMAR A PRESSÃO SANGUÍNEA E O PULSO VOLTAM AO NORMAL.

2. APÓS 8 HS O NÍVEL DE OXIGÊNIO NO SANGUE AUMENTA.

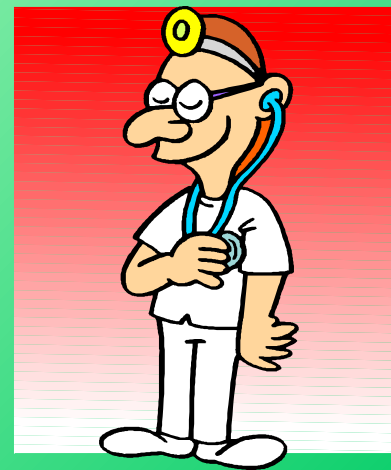
3. DOIS DIAS SEM FUMAR E VOCÊ TERÁ UM MELHOR PALADAR E MELHOR OLFATO.

4. APÓS DUAS SEMANAS O SISTEMA IMUNOLÓGICO FICA MAIS ATIVO.

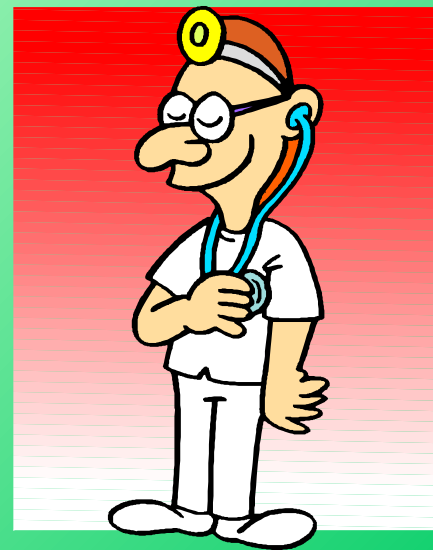
5.COMEÇA HAVER A LIBERAÇÃO DOS VENENOS CONTIDOS NO CIGARRO. NICOTINA E ALCATRÃO.

6. VOCÊ SE TORNARÁ MAIS CALMO, DESAPARECEM BRONQUITES E TOSSES.

7. MAIOR DISPOSIÇÃO FÍSICA E MENTAL.

8. MAIOR CONFIANÇA EM SI MESMO.

9. TERÁ MAIS FÔLEGO E FORÇA.

10. MAIOR ALEGRIA E PAZ.

11. DEIXARÁ DE SE ENVENENAR CADA DIA.

DEIXARÁ DE QUEIMAR A SAÚDE E O DINHEIRO !

1 CARTEIRA POR DIA: R$ 1,20

1 MÊS = 36 reais

1 ANO = 438 reais

20 ANOS = 8.760 reais

2 CARTEIRAS POR DIA:

1 MÊS = 72 reais

1 ANO = 876 reais

10 ANOS = 8.760 reais

VALE A PENA ?

O FUMO É UMA ARMA CARREGADA CUJO TEMPO APERTA O GATILHO!

ESTOU FORA DESSA !

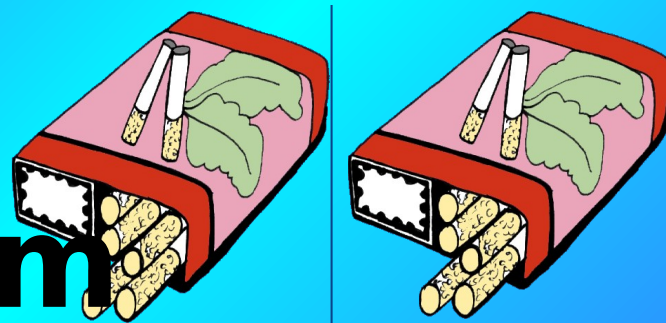
1 CARTEIRA POR DIA

1 DIA = 1,60 Cm

1 MÊS = 48 m

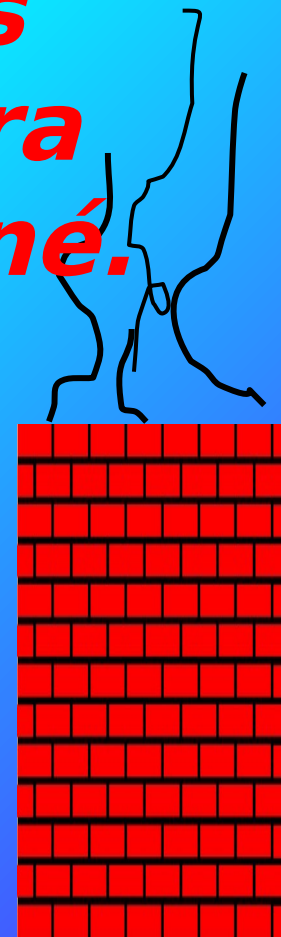
1 ANO = 17 Km e 520 m

2 CARTEIRAS POR DIA

1 DIA = 3,20 m

1 MÊS = 96 m

1 ANO = 35 Km e 40 m

15 ANOS = 525 Km e 600 m

*** Se o homem tivesse sido criado para fumar, o nariz não teria sido colocado no rosto, mas em cima da cabeça para funcionar como chaminé.***

QUAL A MELHOR MANEIRA DE CORTAR O RABO DO CACHORRO ?

ATENÇÃO FUMANTE

Se você está se sentindo mal TOME UMA DECISÃO INTELIGENTE e MOSTRE QUE VOCÊ SABE O QUE QUER e LEVE VANTAGEM EM TUDO. Pegue seu GALAXI LS e vá para o aeroporto. Tome o primeiro avião para HOLLYWOOD pela trans-CONTiNENTAL.

Chegando lá, dirija-se ao hotel PLAZA, na rua ARIZONA, 66 e

***ELLA** com muito **CHARME** lhe encaminhará ao tal médico e este após uma simples consulta lhe dirá: O seu estado de saúde é o **RIVER**. Nem mesmo uma **MISTURA FINA** curará o seu **MALBORO**. Com esta doença até o **PHILLIP MORRIS** terá pena de você. Então procure o **MINISTER** da saúde, o sr. **DERBY** e este lhe dirá que você agora está **FREE**to. De imediato o **CHANCELER** da vida lhe providenciará um*

Porque você descansará debaixo de um BELMONTE, e nunca mais sairá do MONTERREY; você está mesmo é com câncer no PALL MALL.

O Cigarro

A REALIDADE !

*** Mais de 300 pessoas morrem por dia no Brasil em consequência do hábito de fumar, superando assim o número de mortes por Aids, acidentes de trânsito e crimes em conjunto.** **(Revista Veja 05/05/1999 pág. 34)**

NO MUNDO

“ A OMS diz que morrem no mundo 11.000 pessoas por dia vítimas do cigarro.”

05/11/1999 Bom Dia Brasil - Rede Globo.

A PREVISÃO

A OMS prevê que nos primeiros 25 anos do século XXI, o vício do cigarro levará mais de 10 milhões de pessoas em todo o mundo à morte. Mais que o dobro dos óbitos de hoje. **(Revista Veja 05/05/1999 pág. 34)**

O ASSASSINO SILENCIOSO !

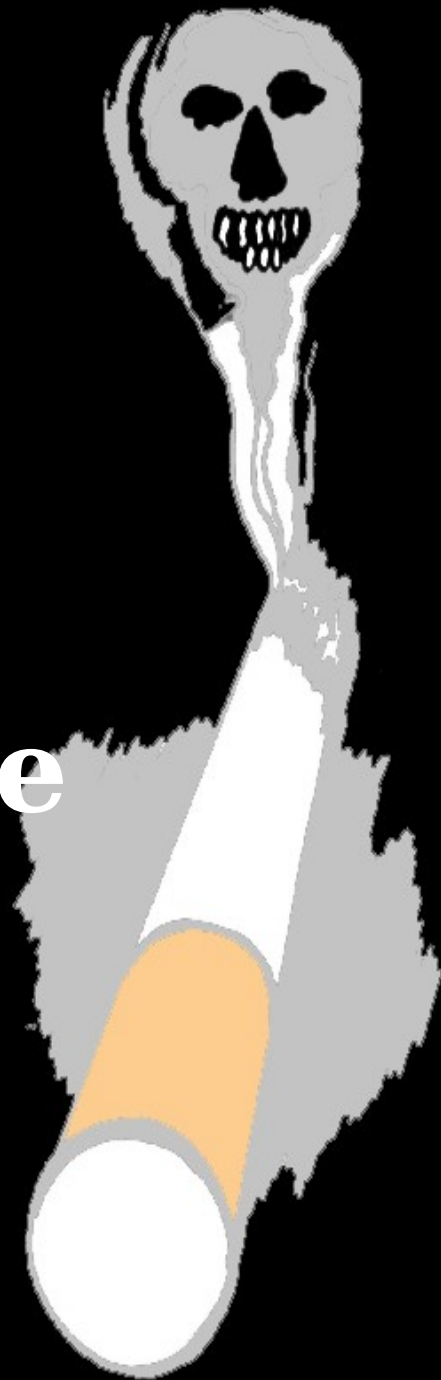
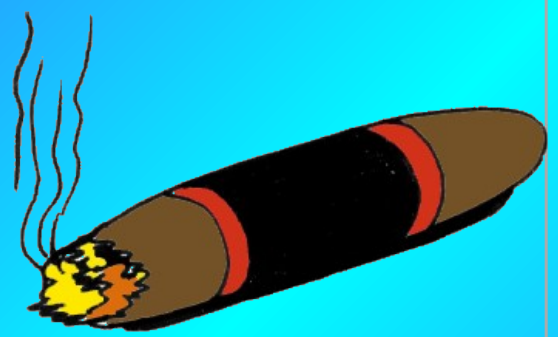
AMÔNIA: As industr. SOUZA CRUZ E PHILIP MORRIS as maiores do país adicionam AMÔNIA ao tabaco.

Para que o fumo ao ser queimado, e a fumaça inalada, libere uma quantidade maior de NICOTINA para uma maior dependência.

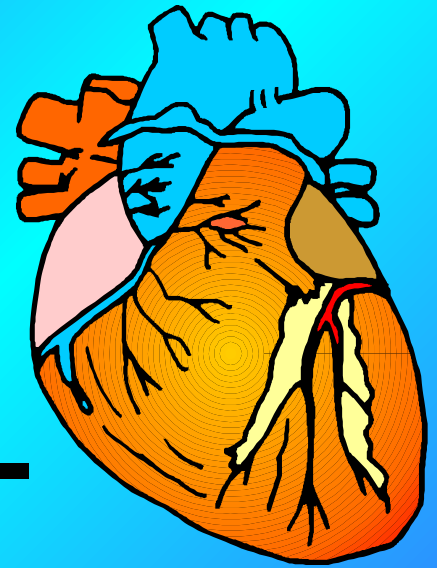
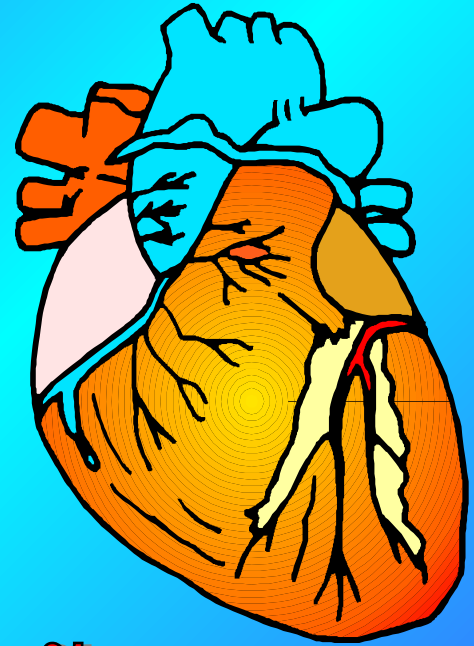
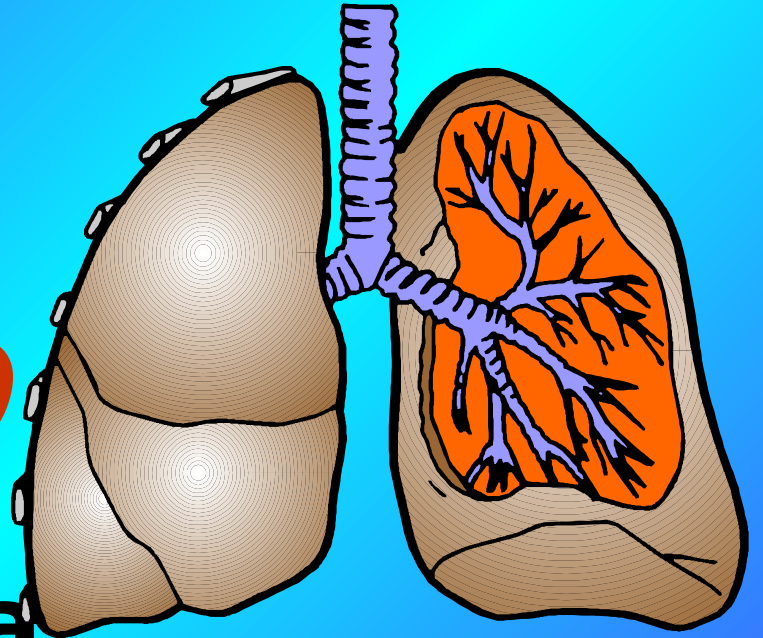
(Lab. Canad. Labstat Incorporated)

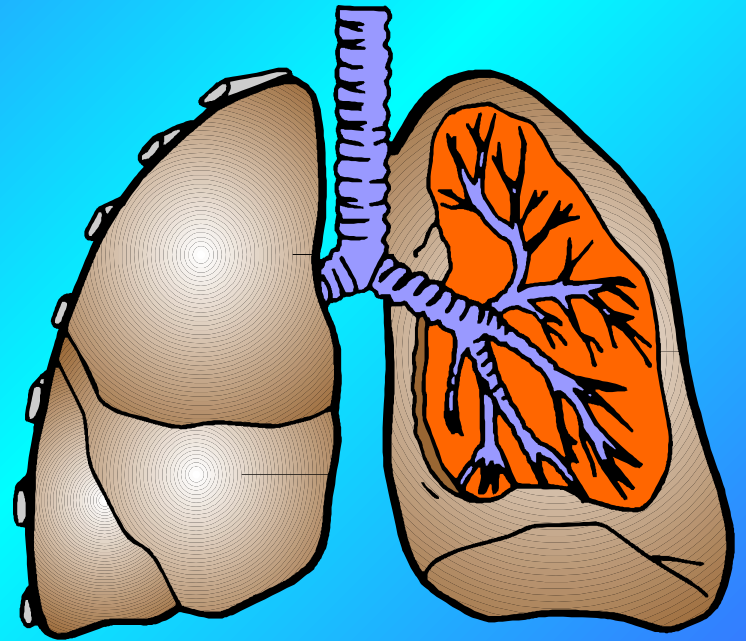
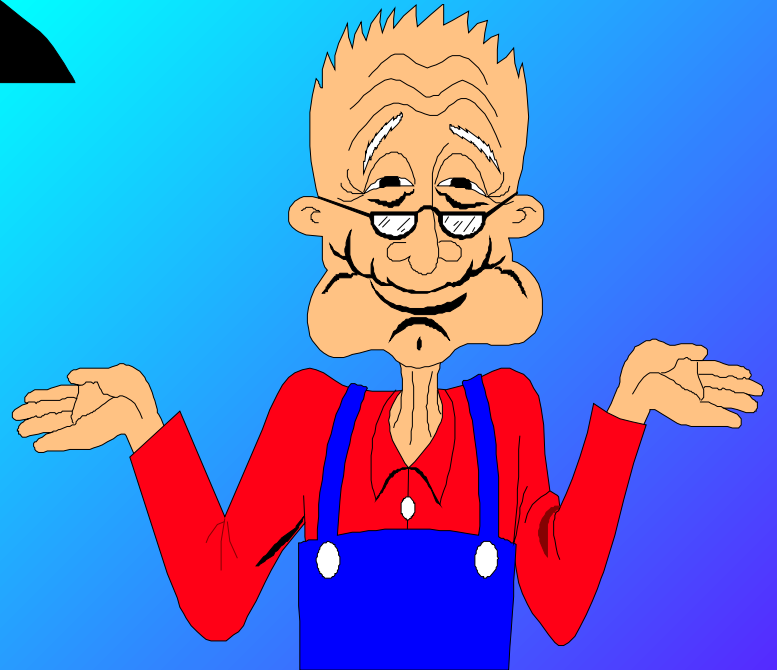
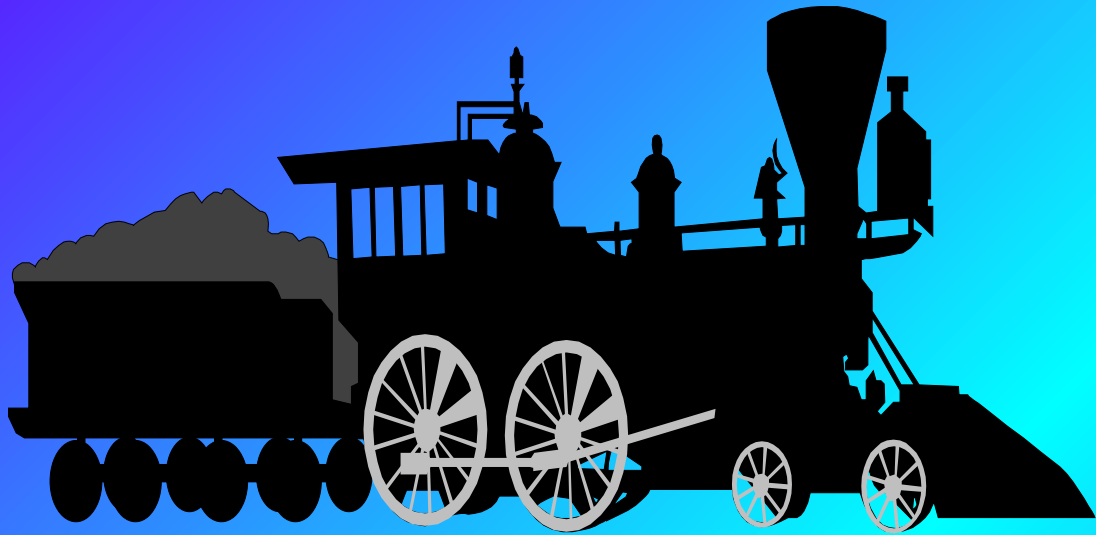
Veja 29/05/96

NICOTINA

É a grande responsável pela sensação de impacto eufórico que se segue a uma tragada. Bastam 8 segundos para o fumante sentir seus efeitos

Ela atua como estimulante, aumentado os níveis de ADRENALINA e DOPAMINA no sangue que são estimulantes, e também relaxantes.

São manufaturados com um fumo mais alcalino, que facilita a liberação da nicotina quando a fumaça ainda está na boca, causando

CORAÇÃO

A NICOTINA faz com que a glândula supra-renal fabrique mais adrenalina, que provoca um aumento nos batimentos cardíacos aumentando o risco do infarto.

VASO-CONTRIÇÃO

PULMÃO
Câncer, enfisema pulmonar, pígarro pelo ressecamento dos cílios que fazem limpeza.

PERIGO !

90% DOS CÂNCERES DE PULMÃO SÃO CAUSADOS PELO TABAGISMO.

OTIMISMO !

DECISÃO !

APARELHO DIGESTIVO

O fumo aumenta o risco de ÚLCERA de estômago e do duodeno.

MAIS VANTAGENS

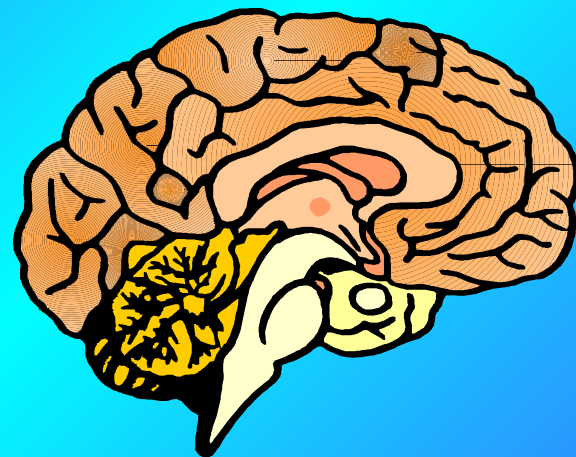
1. TORNA-SE MAIS CALMO
2. MAIS FÔLEGO
3. MENOS CANSAÇO
4. MAIOR IMUNIDADE
5. MELHOR VISÃO E AUDIÇÃO

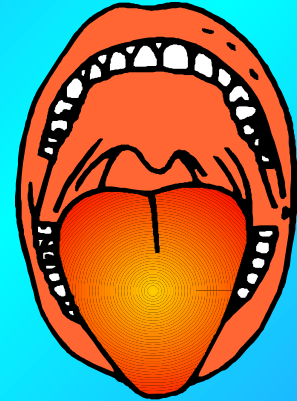
6. O TEMOR DO CÂNCER DIMINUI

7. A MEMÓRIA MELHORA

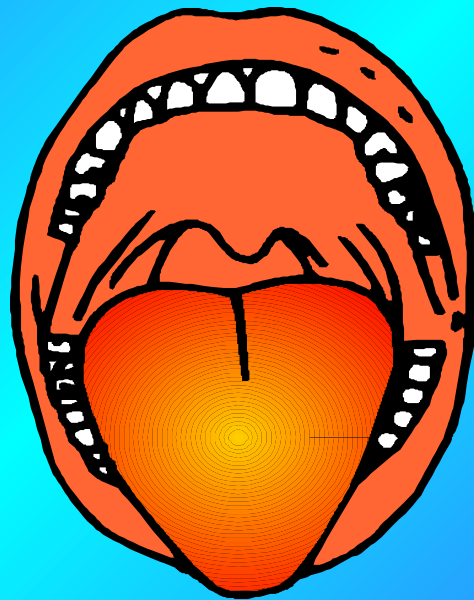
8. MAIOR AUTORIDADE NO LAR

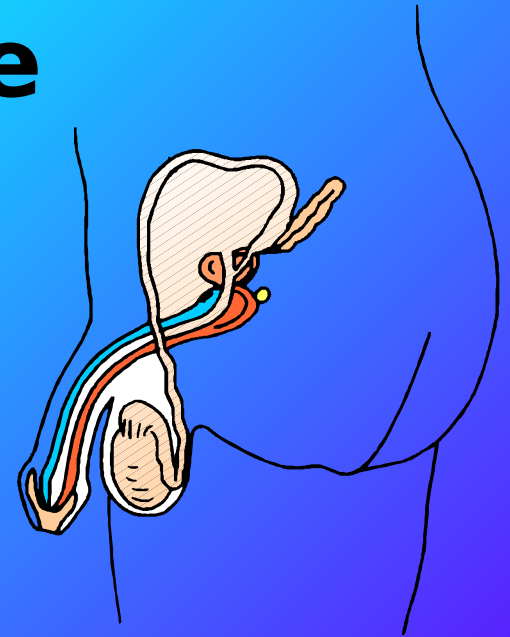
9. MAIOR ALEGRIA E MAIS CONFIANÇA EM SI MESMO.

CÉREBRO

O derrame cerebral é duas a três vezes mais frequente nos fumantes. Estimativas sugerem que 50% dos derrames têm como causa o fumo.

BOCA

A fumaça contém mais de 4.700 substâncias químicas, das quais 70 são cancerígenas. Parte da fumaça é absorvida pela mucosa oral, podendo provocar câncer

MAL HÁLITO E

MANCHA OS DENTES.

PÊNIS

A nicotina provoca o estreitamento dos vasos sanguíneos e a ereção depende de um grande fluxo de sangue.

RESULTADO: IMPOTÊNCIA SEXUAL

O CIGARRO NÃO É PARA HOMEM !

FUMANTES QUE MORREM ENTRE 35 E 69 ANOS PERDEM EM MÉDIA 22 ANOS DE VIDA. PODERIAM VIVER ATÉ OS 57 E 91 ANOS.

O CIGARRO DESTRÓI !

1. HIPERTENSÃO - Agrava se existe
2. CÂNCER NA BOCA
3. CÂNCER NA LARINGE E ESÔFAGO
4. CÂNCER NO PULMÃO (90% das mortes)
5. ENFISEMA PULMONAR (+ 80%)

6. INFARTO

7. ÚLCERA GÁSTRICA

8. ÚLCERA DO DUODENO

9. ARTEROSCLEROSE

10. CÂNCER NO PÂNCREAS

SE VOCÊ DESEJA:

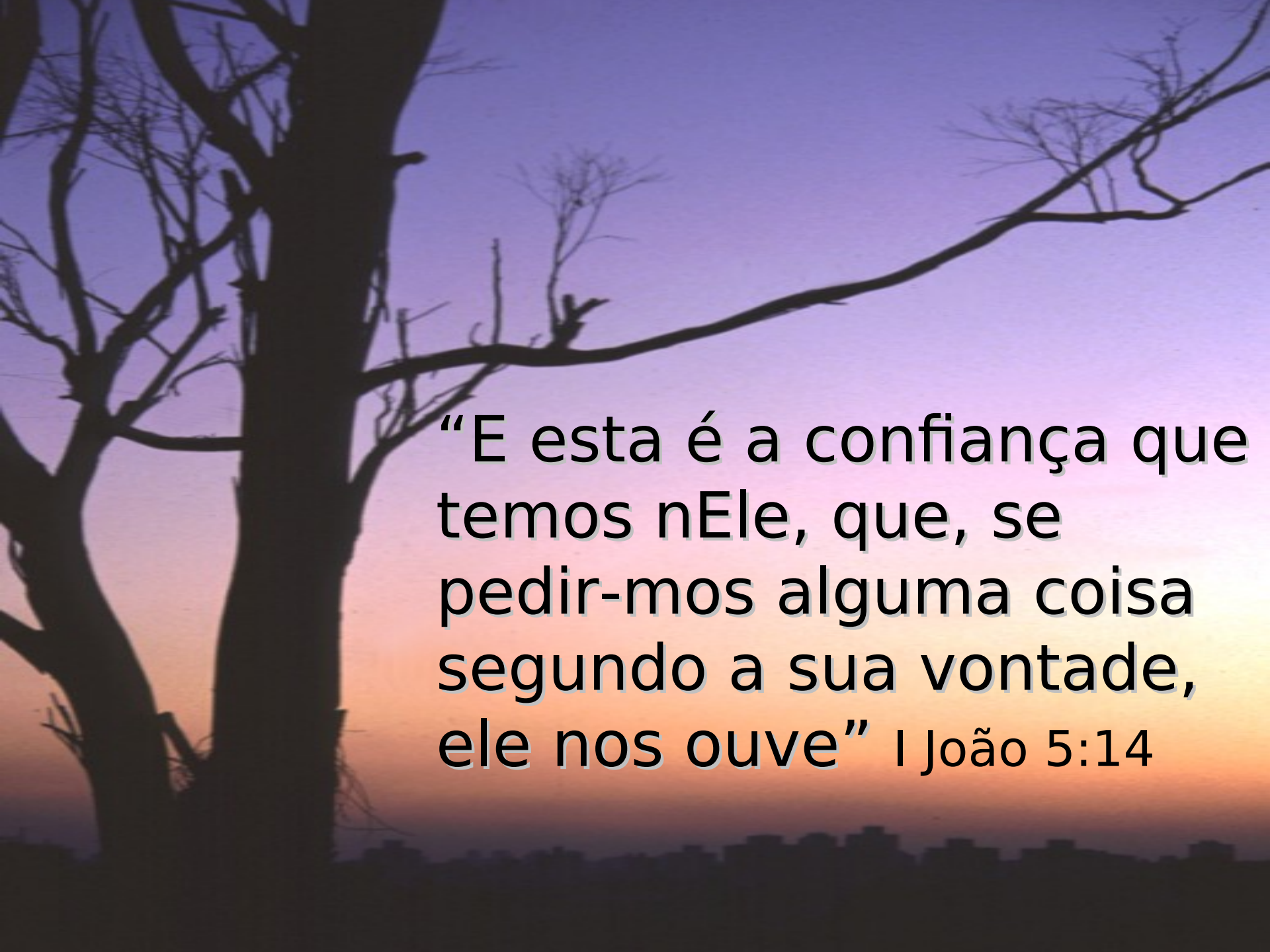
1. MAL HÁLITO
2. TER OS DENTES AMARELADOS
3. JOGAR FORA SUA JUVENTUDE

4. **VIVER TOSSINDO E MORRER DE ENFISEMA**
5. **PERDER O APETITE E SOFRER DE GASTRITE**
6. **CANSAR-SE SEM TRABALHAR**
7. **CHEGAR A TORNAR-SE IMPOTENTE**

8. SOFRER DE ARTERIOSCLEROSE

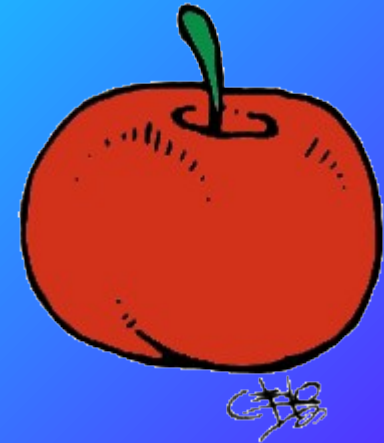
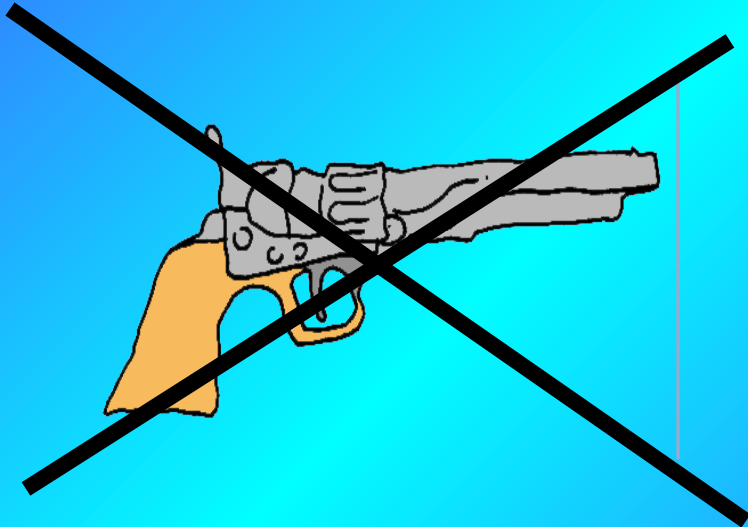
9. ENVELHECER

10. SOFRER DE CÂNCER

11. SER INCÔMODO PARA OS OUTROS

12. QUEIMAR SEU DINHEIRO E A SAÚDE

13. DAR UM MAL EXEMPLO PARA SEUS FILHOS

FUME BASTANTE SE

QUER MORRER LOGO !

“E esta é a confiança que temos nEle, que, se pedir-mos alguma coisa segundo a sua vontade, ele nos ouve” I João 5:14

NICOTINA

ALCALÓIDE LÍQUIDO INCOLOR, SOLUVÉL EM ÁGUA

60 MILIGRAMAS MATA UM HOMEM.

1º CIGARRO: TOSSE, ENJÔOS, DOR DE CABEÇA, NÁUSEAS.

A DEPENDÊNCIA DURA NO MÁXIMO 15 DIAS

20 miligramas

- UMA PARTE QUEIMA - OUTRA CONDENSA-SE NO TOCO DO CIGARRO.

- CADA CIGARRO FUMADO PASSA PARA O SANGUE DE 1,4 a 3,3 miligramas de NICOTINA.

2 CARTEIRAS FUMADAS ATÉ ACABAR PODE MATAR.

FISIOLÓGICA E PSICOLÓGICA

COMO SER UM EX-FUMANTE SEM ENGORDAR ?

1. FUMAR NÃO EMAGRECE, ACABA COM A PESSOA.

FUMAR EMAGRECE !

2. O SIMPLES FATO DE DEIXAR DE FUMAR, NÃO QUER DIZER QUE VOCÊ VAI ENGORDAR.

POR QUE VOCÊ TENDE A COMER MAIS :

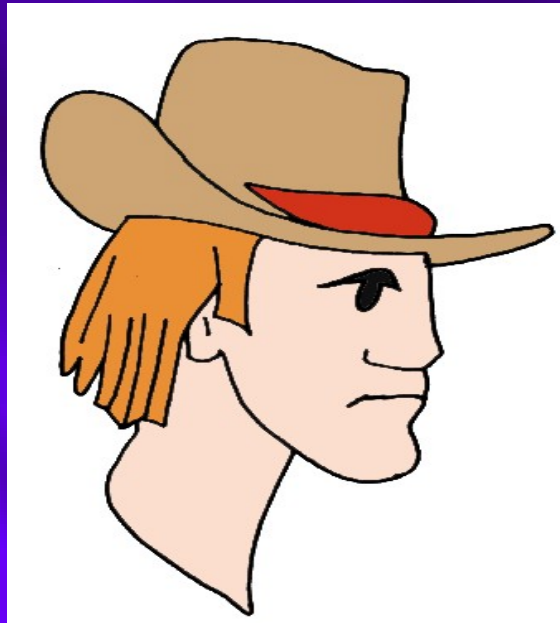
3. O SEU METABOLISMO MELHORA

4. O SEU PALADAR MELHORA AS PAPILAS GUSTATIVAS SÃO AFETADAS

5. POR ANOS VOCÊ ACOSTUMOU A TER SEMPRE ALGO NA BOCA, POR ISSO A TENTAÇÃO DE COMER ENTRE AS REFEIÇÕES AUMENTA. DEPENDÊNCIA PSICOLÓGICA.

DICAS IMPORTANTES :

Depart. De Educação Sanitária do Sanatório e Hospital Hinsdale, EUA

1. TOME UM BOM DESJEJUM

2. NÃO COMA ENTRE AS REFEIÇÕES.

3. REDUZA O CONSUMO DE GORDURA ANIMAL.

4. TENHA UM JANTAR LEVE E CEDO.

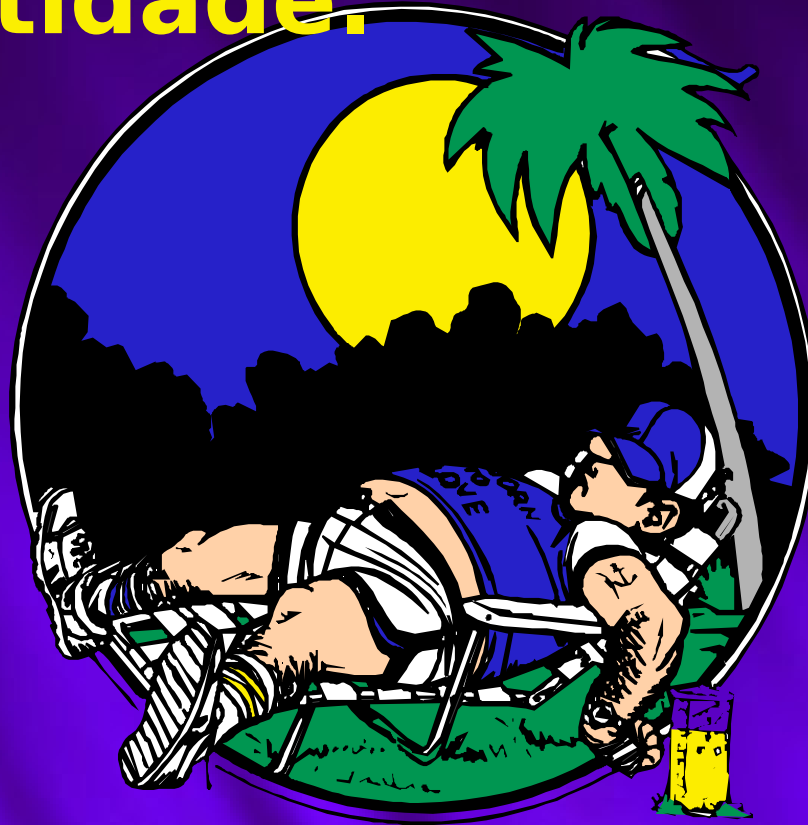
5. NÃO TOME LÍQUIDOS NAS REFEIÇÕES.

6. FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS

7. FAÇA UMA BOA MASTIGAÇÃO. (20)

* Quem come depressa, come

30% a mais.

*** Quando se toma líquidos nas refeições, perde-se o senso da quantidade.**

*** O moderador do apetite é o exercício.**

- LIMITAR A VARIEDADE DE ALIMENTOS NUMA MESMA REFEIÇÃO. (3)

O SEGREDO É CONTROLAR O APETITE !

MÃOS

ALCATRÃO: DEDOS AMARELADOS AS MÃOS FICAM FRIAS, PÁLIDAS, E A PELE ENRIJECIDA E RUGOSA.

PELE

OS FUMANTES DE 40 ANOS APRESENTAM TANTAS RUGAS QUANTO OS NÃO FUMANTES 20 MAI VELHOS.A PELE FICA ASPERA, SECA,QUEBRADIÇA.

O MONÓXIDO DE CARBONO FICA VISÍVEL ENTRE A DERME E A EPIDERME. A PELE FICA MEIO ESCURA E FLACIDA.

VOZ

TORNA-SE MAIS GRAVE E ROUQUENHA PELA PERDA DA PLASTIIDADE DAS CORDAS VOCAIS.

CABELOS

A FALTA DE OXIGÊNIO E TORNAM-SE OPACOS E QUEBRADIÇOS.

“Entrega o teu caminho ao Senhor; confia nEle, e Ele tudo fará”
Salmos 37:5
GEISLER